

4517.195
B 75

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

ВОРОНА ВІТА ВІКТОРІВНА

УДК 796.92 : 371.32 : 613-053.6 (043.5)

**ЕФЕКТИВІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ В
СИСТЕМІ УРОЧНИХ ЗАПЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІДЛІТКІВ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Харків – 2014

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Рятов Анатолій Максимович,
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, доцент кафедри теорії та методики спорту.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, доцент
Васьков Юрій Вадимович,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Котляр Сергій Миколайович,
Харківська державна академія фізичної культури, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, декан факультету циклічних видів спорту.

Захист відбудеться 4 березня 2014 р. о 14⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розісланий 3 лютого 2014 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. С. Ашанін

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Проблеми погіршення здоров'я та збільшення захворюваності школярів України вже не один рік турбують спеціалістів різних сфер діяльності. Фахівцями з фізичної культури ведеться активний пошук ефективних шляхів покращення фізичного здоров'я учнів. Пропонуються різні підходи до вирішення існуючих проблем: удосконалення системи фізичного виховання школярів (М. В. Молнар, 2000; О. В. Неворова, 2007; П. В. Москаленко, 2009; Ю. В. Васьков, 2011); підвищення мотивації до занять фізичними вправами (П. К. Дуркин, 1995; С. В. Столітєнко, 2002; Г. А. Лещенко, 2002; Г. В. Безверхня, 2004; В. М. Лицяк, 2006; В. С. Матвєєв, 2010); розробка повітних оздоровчих програм і технологій (О. В. Андрусєва, 2002; Г. В. Советова, 2006; Г. В. Глоба, 2007; О. Я. Кібальник, 2008; У. С. Шевців, 2009; М. В. Чернявський, 2010); покращення параметрів фізичного стану школярів засобами різних видів спорту у процесі урочних занять (М. М. Борейко, 2002; В. Г. Романов, 2004; О. В. Шиян, 2004; А. Г. Васильчук, 2007; І. В. Степанова, 2007) тощо.

Як відомо, одне з провідних місць за значенням для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнівської молоді займає лижна підготовка (І. М. Бутін, 2000; Б. М. Тимошенко, 2008). Пересування на лижах сприяє розвитку м'язової системи, органів дихання й кровообігу, підсилює обмін речовини в організмі. Заняття лижами розвивають силу, спритність, витривалість, сприяють вихованню сміливості, рішучості, кмітливості й уміння орієнтуватися на місцевості (В. В. Мулик, О. І. Камасєв, М. В. Блендунов, 1990; А. М. Рагов, 2000; Н. А. Бєляєва, 2009; С. М. Котляр, Т. В. Сидорова, 2012). Усе це робить лижну підготовку необхідною і ефективною для використання в системі урочних занять школярів.

Більшість часу на уроках з лижної підготовки витрачається на засвоєння та вдосконалення техніки пересування на лижах (В. Е. Капланський, 1990; Ю. Д. Пинаповський, 1991; А. А. Аввакуменков, 2000; А. Н. Арєєв, 2001; В. Г. Романов, 2004; О. Ю. Ажипно, 2010). У той же час існує незначна кількість праць, присвячених реалізації оздоровчих завдань в процесі лижної підготовки в школі (А. М. Антопов, 1997).

Тому, зважаючи на незадовільний стан здоров'я сучасних школярів, є актуальним дослідження застосування засобів лижної підготовки в системі урочних фізкультурних занять підлітків з метою підвищення рівня їх фізичного здоров'я.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу викопано відповідно до плану науково-дослідної роботи СумДПУ імені А. С. Макаренка Міністерства освіти і науки України на 2007–2011 рр. за темою «Оптимізація процесу навчання та виховання різних груп населення засобами фізичної культури», затвердженою відділом державної реєстрації Українського інституту науково-технічної інформації (номер державної реєстрації 0107U002255). Роль автора полягає в розробці варіативного модуля «Лижна підготовка» навчальної програми з фізичної культури учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Мета роботи: обґрунтувати ефективність застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків 11–12 років та підвищення рівня їх фізичного здоров'я.

Завдання:

1. Здійснити аналіз науково-методичних джерел щодо вирішення проблеми ефективного використання засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків.

2. Визначити мотивацію учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою в зимовий період.

3. Вивчити вікові та статеві особливості рівня захворюваності, морфофункціонального стану, фізичного здоров'я і фізичної підготовленості підлітків 11–12 років.

4. Розробити програму варіативного модуля «Лижна підготовка» та методику раціонального застосування засобів лижної підготовки на уроках фізичної культури учнів з різним рівнем фізичного здоров'я і експериментально перевірити їх ефективність в системі урочних занять підлітків 11–12 років.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання учнів середнього шкільного віку

Предмет дослідження: засоби й методи лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків 11–12 років.

Для реалізації поставлених завдань використано такі **методи дослідження:** вивчення й аналіз даних науково-методичних джерел, навчальних планів та програм, довідкових матеріалів; педагогічні методи дослідження: анкетування, бесіди, спостереження, тестування рухових якостей, педагогічний експеримент; методи розрахунку основних показників захворюваності; антропометричні і фізіологічні методи; метод оцінки рівня фізичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенком); елементи математико-статистичного опрацювання результатів дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

– розроблено програму варіативного модуля «Лижна підготовка» для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, яка відрізняється за змістовним наповненням від попередніх програм;

– розроблено методику раціонального використання засобів лижної підготовки в системі урочних занять підлітків 11–12 років з низьким, нижче середнього і середнім рівнем фізичного здоров'я;

– визначено особливості впливу засобів лижної підготовки в системі урочних занять на морфофункціональний стан, рівень фізичного здоров'я і фізичної підготовленості підлітків 11–12 років;

– експериментально обґрунтовано ефективність застосування засобів лижної підготовки для підвищення рівня фізичного здоров'я, морфофункціонального стану і фізичної підготовленості, зниження захворюваності підлітків 11–12 років з низьким, нижче середнього і середнім рівнем фізичного здоров'я;

– визначено мотивацію учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою в зимовий період.

Доповнено наукові дані:

– про структуру поширеності захворювань за окремими класами хвороб учнів середнього шкільного віку;

про взаємозв'язок показників фізичного здоров'я, морфофункціонального стану і фізичної підготовленості школярів 11–12 років з результатом пересування на лижах.

Підтверджено дані щодо особливостей розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку, незадовільного стану фізичного здоров'я школярів та високого рівня захворюваності учнів середніх класів, прояву інтересу підлітків до занять лижною підготовкою у віці 11–12 років.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що вони розширюють уявлення про можливість застосування засобів лижної підготовки для підвищення рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості підлітків. Практичне використання розроблених рекомендацій дозволяє ефективно і цілеспрямовано використовувати засоби лижної підготовки в системі урочних занять підлітків, про що свідчать результати їхнього впровадження в навчальний процес ЗОШ № 1 (акт упровадження від 14 квітня 2011 р.) і № 12 (акт упровадження від 8 квітня 2011 р.) м. Шостка і Краснопільської ЗОШ смт. Краснопілля (акт упровадження від 12 квітня 2011 р.). Рекомендації можуть бути використані і в позакласній фізкультурно-оздоровчій роботі загальноосвітніх навчальних закладів.

Основні результати та висновки дослідження впроваджені у навчальний процес студентів Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка в процесі викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання лижного спорту» (акт упровадження від 20 травня 2011 р.).

Розроблений варіативний модуль «Лижна підготовка» отримав гриф Міністерства освіти і науки України (лист МОН України № 1/11–7103 від 02.08.2010 р.) і з 2010–2011 навчального року включений до навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Особистий внесок здобувача полягає в проведенні аналізу науково-методичних джерел, педагогічних і морфофункціональних досліджень; статистичній обробці, узагальненні й обґрунтуванні отриманих результатів; упровадженні результатів досліджень у практику роботи загальноосвітніх шкіл і університету. У спільних публікаціях автору належать результати досліджень та їх інтерпретація.

Апробація результатів дослідження. Результати дисертаційного дослідження були представлені в доповідях на міжнародних науково-практичних конференціях: «Молодь та олімпізм» (Київ, 2010), «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2010), «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання» (Київ, 2011), «Молода спортивна наука України» (Львів, 2011), «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення» (Черніїв, 2011).

Публікації. Основні наукові й прикладні результати дисертаційної роботи відображені у 11 працях, серед яких 8 одноосібних наукових статей у фахових виданнях України, 1 навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх

навчальних закладів учнів 5–9 класів – варіативний модуль «Лижна підготовка», рекомендована Міністерством освіти і науки України (лист МОН України № 1/11-7103 від 02.08.2010 р.).

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається із переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел і додатків. Основний текст дисертації викладено на 168 сторінках, що включають 55 таблиць, 6 малюнків, 3 додатки. Бібліографія налічує 261 джерело наукової і спеціальної літератури, з яких 21 – іноземне.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми дисертаційного дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання і методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення роботи, особистий внесок здобувача. Описано сферу апробації результатів досліджень, вказано кількість публікацій.

У першому розділі «Теоретико-методичні основи використання засобів лижної підготовки на уроках фізичної культури учнів підліткового віку» проаналізовано і узагальнено дані, що характеризують сучасний стан здоров'я школярів і їх мотивацію до занять фізичними вправами. Розкрито основи планування занять з лижної підготовки з урахуванням вікових анатомо-фізіологічних особливостей підлітків. Дана характеристика засобам лижної підготовки і особливостям їх використання у процесі лижної підготовки. Узагальнено цитатця оздоровчого впливу засобів лижної підготовки.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що серед даних щодо мотивів, інтересів і потреб підлітків до занять фізичною культурою в школі відсутня інформація стосовно мотивації занять фізичними вправами в зимовий період. При наявності інформації стосовно використання засобів лижної підготовки для оволодіння технікою лижних вправ, відсутні дані щодо їх впливу на фізичний стан учнів в системі урочних занять. Малодослідженим питанням залишається використання засобів лижної підготовки на уроках в школі з метою підвищення рівня фізичного здоров'я підлітків.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» описано і обґрунтовано систему методів дослідження, що використовувалися для вирішення поставлених завдань роботи.

Серед використаних нами методів дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, навчальних планів шкіл та шкільних програм 1970–2009 рр., довідкових матеріалів. Анкетування учнів 5–9 класів, бесіди з ними, спостереження за навчальним процесом школярів використовувались для визначення мотивації і ставлення школярів до занять лижною підготовкою. До педагогічного тестування рухових якостей увійшли: тести на аеробну витривалість, швидкість, спритність і гнучкість, а також тестування швидкісно-силових якостей. Методи розрахунку основних показників захворюваності використовувались для визначення кількості випадків захворюваності і учня і днів пропущених через

хворобу 1 учнем за рік. До антропометричних і фізіологічних методів дослідження увійшли: вимірювання довжини і маси тіла, спірометрія, динамометрія, пульсометрія і функціональні проби. Експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Л. Г. Анастасенка (1992) дала змогу визначити рівень фізичного здоров'я досліджуваних підлітків. Результати досліджень оброблялися за допомогою методів математичної статистики, що забезпечило кількісний та якісний аналіз показників.

Дослідження проводилося в чотири етапи.

На першому етапі (2008 р.) узагальнювалися дані сучасних науково-методичних джерел, вивчалися теоретико-методичні аспекти фізичного виховання учнів, обґрунтовувалася актуальність роботи, визначалася мета, завдання, об'єкт, предмет дисертаційного дослідження, у відповідності з якими визначилися методи й організація експерименту.

На другому етапі (2008–2009 рр.) було визначено мотивацію учнів середнього шкільного віку Сумської, Чернігівської й Полтавської областей до занять фізичною культурою в зимовий період (опитано 1466 учнів, з яких 720 хлопчиків і 746 дівчат); зроблено аналіз змісту розділу «Лижна підготовка» шкільних програм з фізичної культури 1970–2009 рр.; проведено педагогічні спостереження за процесом лижної підготовки на уроках з фізичної культури учнів загальноосвітніх шкіл Сумської області; організовано і проведено констатуючий експеримент, за результатами якого була дана оцінка морфофункціонального стану, фізичного здоров'я і фізичної підготовленості підлітків 11–12 років трьох шкіл: № 12 м. Шостка, № 24 м. Суми і Краснопільської ЗОШ смт. Краснопілля. Також на цьому етапі дослідження було визначено показники захворюваності й структуру поширеності захворювань за окремими класами хвороб учнів підліткового віку, проаналізовано стан здоров'я 847 школярів даних шкіл.

На основі зібраних даних було розроблено експериментальний варіативний модуль «Лижна підготовка» навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–9 класів і методику раціонального використання засобів лижної підготовки для підвищення рівня фізичного здоров'я підлітків 11–12 років з низьким, нижче середнього і середнім рівнем фізичного здоров'я.

На третьому етапі дослідження (2009–2010 рр.) було проведено формуючий експеримент з використанням експериментального варіативного модуля «Лижна підготовка» в системі урочних занять підлітків на базі шкіл № 12 м. Шостка і Краснопільської ЗОШ. Оцінювався вплив занять лижною підготовкою на показники фізичного розвитку, стану фізичного здоров'я й фізичної підготовленості підлітків 11–12 років. У дослідженні взяли участь 234 школяра 11–12 років. Експериментальні групи склалися з підлітків з низьким і нижче середнього (n=67) і середнім (n=65) рівнем здоров'я. Аналогічні контрольні групи склалися з учнів школи № 24 м. Суми (n=54 і n=48). Усі учні протягом року відвідували уроки фізичної культури і займалися згідно з тематичним планом. Під час експерименту, який тривав 5 місяців (з листопаду по квітень), школярі відвідували по три уроки фізичної культури на тиждень. Усього було проведено 54 заняття. Підлітки контрольних груп на уроках фізичної культури вивчали волейбол, баскетбол і гімнастику згідно з тематичним планом, а експериментальних – лижну підготовку.

На четвертому етапі дослідження (2010–2011 рр.) здійснювалася обробка результатів, отриманих у ході експерименту, методами математичної статистики: обґрунтовувався вплив і ефективність використання засобів лижної підготовки; оформлення дисертаційної роботи й актів виводження одержаних результатів у навчальний процес учнів 5–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів і студентів інституту фізичної культури СумДПУ ім. А. С. Макаренка.

У третьому розділі «**Особливості застосування засобів лижної підготовки на уроках фізичної культури підлітків**» наведено дані констатуючого експерименту. Складовими умовами ефективного використання засобів лижної підготовки на уроках фізичної культури в школі стало визначення мотивації учнів середнього шкільного віку до занять узимку, аналіз розділу з лижної підготовки шкільних програм минулих років, дослідження організаційно-методичних умов проведення уроків з лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах, аналіз показників захворюваності учнів середнього шкільного віку і вихідного фізичного стану підлітків 11–12 років.

Встановлено, що провідними мотивами занять фізичними вправами взимку є зміцнення здоров'я – 65,3%, розвиток фізичних якостей – 38,3%, удосконалення форми тіла – 36,0%, спілкування з друзями – 22,0% і задоволення потреби в русі – 20,3% (табл. 1). Школярам дозволилось обирати не оди варіант із вказаних мотивів, тому сума відсотків перевищує 100.

Таблиця 1

Мотиви відвідування уроків фізичної культури школярами 5–9 класів у зимовий період (у % до числа опитаних)

Мотиви		Класи					5–9
		5 n=203	6 n=271	7 n=242	8 n=357	9 n=393	
Зміцнення здоров'я	n	173	198	170	206	210	957
	%	85,2	73,1	70,2	57,7	53,4	65,3
Розвиток фізичних якостей	n	87	109	93	125	148	562
	%	42,9	40,2	38,4	35,0	37,7	38,3
Удосконалення форми тіла	n	66	91	80	137	154	528
	%	32,5	33,6	33,1	38,4	39,2	36,0
Задоволення потреби у русі	n	36	55	53	75	78	297
	%	17,7	20,3	21,9	21,0	19,8	20,3
Отримання високих балів	n	23	45	36	54	63	221
	%	11,3	16,6	14,9	15,1	16,0	15,1
Спілкування з друзями	n	19	45	46	81	131	322
	%	9,4	16,6	19,0	22,7	33,3	22,0

Серед видів рухової активності, якими учні 5–9 класів хотіли б займатися на уроках фізичної культури в школах у зимовий період, найпопулярнішими виявились футбол (46,7%) і лижна підготовка (39,0%). Також до першої п'ятірки увійшли волейбол (37,6%), баскетбол (36,4%) і плавання (36,4%). Серед найменш

привабливих видів рухової активності для занять на уроках взимку були визначені – гандбол (9,3%), аеробіка (13,2%), бадмінтон (13,2%) і легка атлетика (17,7%).

Дослідження інтересу учнів до занять лижною підготовкою на уроках ФК дозволило отримати наступні дані: 71,9% учнів 5–9 класів мають бажання займатися лижною підготовкою на уроках ФК, а 28,1% не проявляють інтересу до таких занять. Найбільша кількість школярів, які бажають займатися лижною підготовкою, налічується серед учнів 5 і 6 класів – 82,3% і 80,1% відповідно. Наголосимо на тому, що і рейтингова оцінка цього виду спорту в цих класах більша, ніж у 7–9. Найбільша кількість учнів, яких не цікавлять заняття лижною підготовкою в школі в урочний час, виявлена у 9 класах – 38,2%.

Аналіз розділу з лижної підготовки шкільних програм минулих років (1970–2009 рр.) виявив різке зменшення часу в програмах 1998–2005 рр. на проходження даного розділу, що вплинуло на зміст навчального матеріалу. Найбільша кількість часу, відведеного на лижну підготовку, за весь період навчання у школі спостерігається у програмах 1985 і 1988 років – 160 годин, а найменша – у програмі 2005 р. – лише 37 годин.

Для оцінки ступеня опірності організму школярів несприятливим умовам були визначені показники захворюваності за навчальний рік та окремо за семестри. Захворюваність школярів визначалася нами за кількістю випадків захворювань і тривалістю хвороби. Середня кількість зафіксованих випадків захворюваності на одного учня за навчальний рік становить від 1,49 до 2,81 і достовірно не відрізняється у хлопців і дівчат ($p > 0,05$). В той же час спостерігається негативна динаміка випадків захворювань за навчальний рік з 5 до 9 класу. Так, на хлопців 5-го класу припадає в середньому 1,49 випадків захворюваності, а 9-го класу – 2,81. Схожа ситуація існує і у дівчат. Середня тривалість захворювань за навчальний рік дещо відрізняється в учнів різних статевих груп. Так хлопці 5–8 класів хворіють 7–9 днів, а дівчата – 9–10 днів. Учні ж 9 класів хворіють за навчальний рік в середньому 14–15 днів. Середня кількість днів, пропущених через хворобу, в більшості випадків достовірно не відрізняється у хлопців і дівчат і становить 7,19–14,76 днів.

Аналіз медичних карток учнів середнього шкільного віку дозволив визначити найпоширеніші захворювання. Це хвороби кістково-м'язової системи (19,9%), ендокринної системи (14,2%), хвороби ока і його придаткового апарату (13,8%) та органів дихання (9,8%) (табл. 2).

Проведені дослідження морфофункціонального стану дозволили визначити, що більшість отриманих середньостатистичних результатів відповідають морфологічному статусу дітей 11 і 12 років. Середні величини життєвої ємності легенів (ЖСЛ) досліджуваних підлітків виявились нижче вікових норм. Досліджувані показники достовірно не відрізняються у хлопців 11 і 12 років. Дівчата цих же вікових груп достовірно відрізняються довжиною тіла, ЖСЛ, затримкою дихання на видиху і станом системи вегетативної рівноваги апарату кровообігу. Достовірна різниця ($p < 0,05$ – $0,001$) між хлопцями і дівчатами 11 років зафіксована за показниками ЖСЛ та затримки дихання на вдиху і видиху, а у 12-річних – за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, затримки

дихання на вдиху, індексу Кердо, індексу Руф'є і коефіцієнтом економізації кровообігу (КЕК).

Таблиця 2

Структура поширеності захворювань за окремими класами хвороб* у дітей середнього шкільного віку (%)

Клас	Кількість учнів	Клас хвороб							Інші
		Органів дихання	Серцевої системи	Кістково-м'язової системи	Органів травлення	Ендокринної системи	Ока та його придаткового апарату	Системи кровообігу	
5	140	14,3	4,3	11,4	8,6	12,1	17,1	6,4	11,4
6	186	5,9	8,6	14,5	7,0	11,3	9,1	5,4	4,8
7	149	11,0	8,0	20,8	4,7	15,4	14,1	8,7	4,0
8	210	9,5	5,2	18,6	6,2	15,2	15,7	7,1	7,1
9	209	10,0	5,3	31,1	7,6	16,3	13,4	4,3	9,1
5-9	894	9,8	6,3	19,9	6,8	14,2	13,8	6,3	7,2

Примітка. *Класи хвороб за даними Центру медичної статистики МОЗ України, 2007 р.

У процесі дослідження фізичного здоров'я підлітків виявлено, що більшість учнів цього віку (42% хлопців та 46% дівчат) мають середній рівень фізичного здоров'я і знаходяться у групі ризику виникнення захворювання. Незадовільний стан фізичного здоров'я був виявлений у 55% учнів і 45% учениць. Лише 3% хлопців і 9% дівчат серед досліджуваних учнів мати вище середнього та високий рівень фізичного здоров'я (рис. 1).



Рис. 1. Розподіл підлітків 11-12 років за рівнем фізичного здоров'я (%)

Згідно з результатами комплексної оцінки розвитку фізичних якостей за нормативами шкільної програми більшість досліджуваних підлітків 11–12 років (57,4–74,1%) мали достатній рівень загальної фізичної підготовленості (ФП). Аналіз результатів тестування окремих фізичних якостей дозволив визначити слабкі ланки у загальній фізичній підготовленості досліджуваних статевовікових груп. Серед найменш розвинутих якостей у підлітків 11 і 12 років виявились гнучкість і аеробна витривалість. Так, низький рівень розвитку гнучкості зафіксовано у хлопців від 27,0% до 35,5% та у дівчат від 20,7% до 30,9%, а витривалості – у 22,6–25,7% учнів та 22,1–31,0% учениць. Серед найбільш розвинутих фізичних якостей слід відзначити силову витривалість м'язів плечового поясу в хлопців 11 і 12 років та дівчат 12 років, швидкісно-силові якості в дівчат 11 років.

За даними кореляційного аналізу, результат пересування на лижах протягом 12 хвилин визначений у метрах має найбільший ступінь взаємозв'язку у підлітків 11–12 років з ЧСС у спокої ($r_{xy} = -0,61-0,67$) та рівнем фізичного здоров'я ($r_{xy} = 0,66-0,70$). У свою чергу показники фізичного здоров'я мають зв'язки слабкої, помірної і помітної сили з більшістю компонентів фізичної підготовленості.

Таким чином, отримані в ході констатуючого експерименту дані засвідчили незадовільний стан фізичного здоров'я учнів, високий рівень захворюваності, відставання у розвитку окремих фізичних якостей, недосконалість змісту розділу «Лижна підготовка» шкільних програм, бажання учнів займатися лижною підготовкою на уроках фізичної культури в школі. Все це враховувалось при розробці варіативного модуля «Лижна підготовка» для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

У четвертому розділі «Обґрунтування ефективності використання засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків» обґрунтовано варіативний модуль «Лижна підготовка» навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–9 класів загальноосвітніх закладів і методику раціонального використання засобів лижної підготовки для підлітків 11–12 років з різним рівнем фізичного здоров'я.

Відмінною особливістю даного модуля стали:

1. Зміна розподілу навчального матеріалу за роками вивчення порівняно з іншими програмами.
2. Включення до змісту навчального матеріалу всіх років вивчення ігор на лижах.
3. Використання спеціальних і прикладних вправ лижника у безсніжний період.
4. Включення до орієнтовних нормативів оцінювання техніки виконання основних лижних вправ.

Проведення занять з лижної підготовки за розробленою методикою передбачало використання таких засобів лижної підготовки, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і об'ємом відповідно до індивідуальних можливостей організму підлітків (рис. 2.).

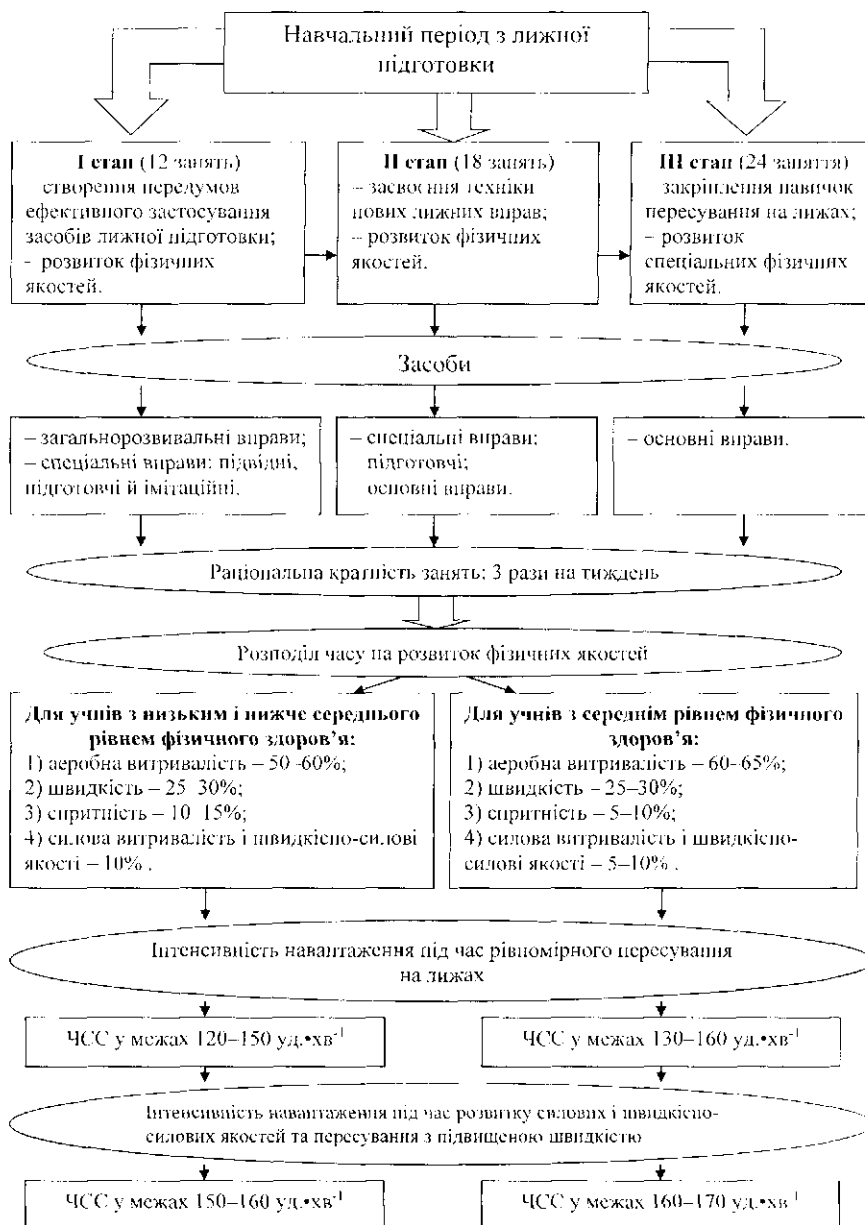


Рис. 2. Блок-схема експериментальної методики застосування засобів лижної підготовки у навчальному процесі підлітків 11–12 років

Апробація даного модуля за розробленою методикою дозволила отримати кількісні характеристики впливу засобів лижної підготовки на показники морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я і захворюваності підлітків 11–12 років. Результати проведеного експерименту свідчать про позитивні зміни показників морфофункціонального розвитку підлітків 11–12 років. У хлопців ЖСЛ зросла на 10,6% ($p < 0,001$), у дівчат – на 8,8% ($p < 0,001$). Час затримки дихання збільшився на вдиху на 34,1% ($p < 0,001$) в учнів і на 24,7% ($p < 0,001$) в учениць, а на видиху – на 16,0% ($p < 0,01$) і на 3,9% ($p > 0,05$) відповідно. Індекс Руф'є зріс на 10–14% ($p < 0,05–0,001$), а сила кисті – у хлопців на 10,8% ($p < 0,05$), у дівчат – на 10,1% ($p > 0,05$). ЧСС у спокої знизилась на 2,1–3,6% ($p < 0,05–0,001$), а КЕК – у хлопців на 5,6% ($p > 0,05$), у дівчат – на 10,8% ($p < 0,01$). Артеріальний тиск (АТ) у підлітків достовірно не змінився, за винятком систолічного у дівчат, який знизився на 3,7% ($p < 0,01$).

Заняття лижною підготовкою підвищили і рівень загальної фізичної підготовленості підлітків, який зріс на 58,1% у хлопців і на 73,5% – у дівчат. Кількість учнів з високим рівнем фізичної підготовленості зросла удвічі серед школярів і втричі серед школяриць.

Після використання засобів лижної підготовки достовірно ($p < 0,05$) покращився рівень фізичного здоров'я підлітків 11–12 років. Про це свідчать позитивні зміни показників фізичного здоров'я і його загальної бальної оцінки, яка зросла у хлопців на 48,0% і в дівчат – на 40,1%.

Про ефективність використання запропонованої методики свідчать і результати проведеного дослідження у групах підлітків 11–12 років з низьким, нижче середнього і середнім рівнем фізичного здоров'я. Так, у дівчат експериментальної групи з низьким і нижче середнього рівнем фізичного здоров'я за час експерименту достовірно ($p < 0,05–0,01$) збільшилась ЖСЛ (на 168,9 мл) та час затримки дихання на вдиху (на 6,9 с), знизився АТ систолічний (на 5,1 мм рт. ст.) та ЧСС у спокої (на 2,8 уд.·хв⁻¹), зменшились значення КЕК (на 543,5 ум. од.). У школярів з середнім рівнем фізичного здоров'я ЖСЛ збільшилась на 162,9 мл та час затримки дихання на вдиху – на 7,3 с, знизилась ЧСС у спокої на 2,5 уд.·хв⁻¹, показники контрольних груп дівчат достовірно не змінилися.

В експериментальній групі хлопців з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я достовірно, на рівні $p < 0,05–0,001$, змінилися всі досліджувані морфофункціональні показники, окрім АТ, індексу Кердо і КЕК ($p > 0,05$); в групі з середнім рівнем вірогідність змін була підтверджена лише за трьома показниками (ЖСЛ, ЧСС у спокої, затримка дихання на вдиху). У контрольній групі хлопців з середнім рівнем здоров'я за період експерименту достовірних змін не відбулось ($p > 0,05$), а в групі з низьким і нижче середнього зафіксовані вірогідні зміни ($p < 0,05$) лише одного показника – часу затримки дихання на вдиху. Фізична працездатність підлітків, яка оцінювалась за індексом Руф'є, достовірно ($p < 0,001$) зросла в експериментальних групах (окрім групи дівчат з середнім рівнем фізичного здоров'я) на 11,8–15,3%, а в контрольних залишилася на попередньо визначеному рівні ($p > 0,05$).

За час експерименту в учнів контрольних груп всі досліджувані показники фізичного здоров'я достовірно не змінилися ($p > 0,05$) і залишились у більшості випадків, у межах рівня здоров'я, визначеного на початку експерименту. В експериментальних групах учнів вірогідні позитивні зміни зафіксовано нами за всіма показниками. Винятком стали індекс Робінсона у хлопців з середнім рівнем здоров'я і силовий індекс у групах дівчат.

В експериментальних групах, порівняно з контрольними, відбулися суттєві зміни параметрів фізичного здоров'я. Так, у 68% хлопців і у 69% дівчат експериментальних груп з низьким і нижче середнього рівнем фізичного здоров'я після лижної підготовки було визначено більш високий рівень здоров'я. В експериментальних групах підлітків із середнім рівнем здоров'я за час експерименту змогли покращити рівень фізичного здоров'я 10% хлопців і 29% учениць (рис. 3).

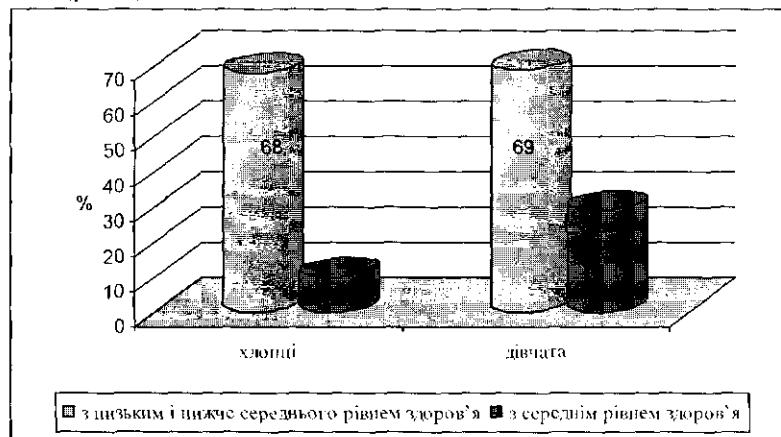


Рис. 3. Кількість підлітків 11–12 років (%) експериментальних груп, які покращили свій загальний рівень фізичного здоров'я

Патомість у контрольних групах з низьким і нижче середнього рівнем фізичного здоров'я позитивні зміни зафіксовано лише у 31% хлопців і у 24% дівчат. У контрольних групах з середнім рівнем здоров'я позитивних змін не відбулось (рис. 4).

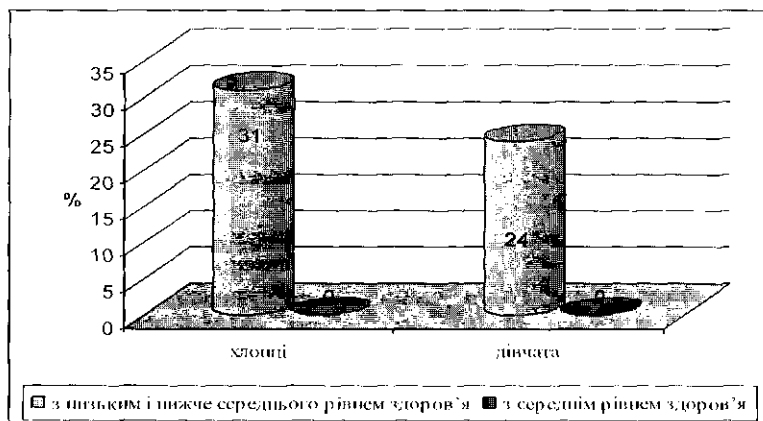


Рис. 4. Кількість підлітків 11–12 років (%) контрольних груп, які покращили свій загальний рівень фізичного здоров'я

На початку експерименту низький рівень фізичної підготовленості був визначений у 2,6–4,0% підлітків з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я. Після завершення експерименту у жодного з досліджуваних школярів низький рівень ФП не виявили (табл. 3, 4).

Таблиця 3

Розподіл хлопців 11–12 років (%) контрольних і експериментальних груп за рівнями фізичної підготовленості до і після експерименту

Групи		Контрольна група 1 (n=29)	Експериментальна група 1 (n=38)	Контрольна група 2 (n=25)	Експериментальна група 2 (n=30)
Рівень ФП					
Низький	до	3,5	2,6	0,0	0,0
	після	0,0	0,0	0,0	0,0
Середній	до	24,1	21,1	4,0	0,0
	після	27,6	7,9	12,0	0,0
Достатній	до	65,5	71,0	88,0	86,7
	після	58,6	60,5	76,0	56,7
Високий	до	6,9	5,3	8,0	13,3
	після	13,8	31,6	12,0	43,3

Примітка. 1 – з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я; 2 – з середнім рівнем здоров'я.

Таблиця 4

Розподіл дівчат 11–12 років (%) контрольних і експериментальних груп за рівнями фізичної підготовленості до і після експерименту

Групи		Контрольна група 1 (n=25)	Експериментальна група 1 (n=29)	Контрольна група 2 (n=23)	Експериментальна група 2 (n=35)
Рівні ФП					
Низький	до	4,0	3,5	0,0	0,0
	після	0,0	0,0	0,0	0,0
Середній	до	32,0	24,1	8,7	14,3
	після	28,0	10,3	17,4	0,0
Достатній	до	64,0	62,1	73,9	54,3
	після	72,0	48,3	65,2	57,1
Високий	до	0,0	10,3	17,4	31,4
	після	0,0	41,4	17,4	42,9

Примітка. 1 – з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я; 2 – з середнім рівнем здоров'я.

Кількість учнів із середнім рівнем фізичної підготовленості знизилась у контрольній групі дівчаток з низьким і нижче середнього рівнем фізичного здоров'я і в усіх експериментальних групах. Кількість підлітків з високим рівнем фізичної підготовленості в контрольних групах хлопців збільшилась на 4–7%, експериментальних – на 20–26% (см. табл. 3). У дівчат такі зміни відбулися лише в експериментальних групах, а приріст становив 11–31% (см. табл. 4).

Також в експериментальних групах достовірно ($p < 0,05 - 0,001$) змінився рівень розвитку аеробної витривалості на 29,7-43,5%, швидкості – на 4,4-5,5%, спритності – на 2,5-4,3%, швидкісно-силових якостей – на 4,4-6,8% (за винятком групи дівчат з середнім рівнем фізичного здоров'я де приріст склав 3,0% ($p > 0,05$)).

Середня кількість зафіксованих випадків захворювань і днів, проущених через хворобу, на одного учня за час експерименту у підлітків, які займалися лижною підготовкою становила 0,5-0,8 і 3,2-4,0 – відповідно. В учнів контрольних груп ці показники виявились удвічі більшими - 1,0-1,7 і 6,0-8,7.

Таким чином, дані, отримані у ході дослідження, дозволяють рекомендувати даний підхід до розробки програм, технологій, методик раціонального використання засобів лижної підготовки для ефектвної корекції здоров'я, фізичної підготовленості, захворюваності, розвитку мотивації не тільки учнів середнього шкільного віку, а й молодшого і старшого, що сприятиме подальшому вдосконаленню системи фізичного виховання школярів.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» подано підсумки дисертаційної роботи. Під час досліджень отримано три групи наукових результатів: які підтверджують, доповнюють вже відомі дані та є абсолютно нові в аспекті досліджуваної проблеми.

Підтверджено дані щодо особливостей розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку (О. В. Андреева, 2002; О. П. Митчик, 2002; О. І. Головченко, 2011), незадовільного стану фізичного здоров'я школярів (О. В. Андреева, 2002; М. М. Борейко, 2002; С. Г. Приймак, 2003; Г. В. Глоба, 2007; І. В. Степанова, 2007; Д. М. Солопчук, 2009; У. С. Шевців, 2009; М. В. Чернявський, 2010; С. В. Трачук, 2010), високого рівня захворюваності учнів середніх класів (О. В. Андреева, 2002), прояву інтересу підлітків до занять лижною підготовкою у віці 11-12 років (Н. О. Бляева, 2009).

Доповнено наукові дані про структуру поширеності захворювань за окремими класами хвороб учнів 5-9 класів (Р. О. Моїсєнко, 2009) і взаємозв'язок показників фізичного здоров'я, морфофункціонального стану і фізичної підготовленості школярів з результатом пересування на лижах (А. М. Антонов, 1997; А. А. Аввакуменков, 2000; В. Г. Романов, 2004).

Уперше розроблено програму варіативного модуля «Лижна підготовка» для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, яка відрізняється за змістовним наповненням від попередніх програм, а також методик раціонального використання засобів лижної підготовки в системі урочних занять підлітків 11-12 років з низьким, нижче середнього і середнім рівнем фізичного здоров'я. Визначено особливості впливу засобів лижної підготовки в системі урочних занять на морфофункціональний стан, рівень фізичного здоров'я і фізичної підготовленості підлітків 11-12 років. Експериментально обґрунтовано ефективність застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків 11-12 років з низьким, нижче середнього і середнім рівнем фізичного здоров'я. Визначено мотивацію учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою в зимовий період.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних науково-методичних джерел свідчить, що головною метою сучасного фізичного виховання підлітків є забезпечення належного рівня здоров'я. У той же час більшість засобів і методик їх використання у фізичному вихованні учнів не здатні сприяти оздоровленню дітей, про що свідчить незадовільний стан їхнього здоров'я. На сьогодні проводиться активна робота з розробки та впровадження в навчальний процес урочних занять учнів різних оздоровчих технологій. Також не розглянутими залишаються питання щодо розробки програм і методик цілеспрямованого підвищення рівня фізичного здоров'я підлітків засобами лижної підготовки.

2. Вивчення потреб, мотивів та інтересів учнів середнього шкільного віку щодо занять фізичними вправами взимку показало, що серед мотивів занять переважають: зміцнення здоров'я – 65,3%, розвиток фізичних якостей – 42,4%, удосконалення форми тіла – 36,0%, спілкування з друзями – 22,0% і задоволення потреби в русі – 20,3%. До найбільш популярніших видів рухової активності на уроках фізичної культури взимку входять спортивні ігри – футбол (46,7%), волейбол (37,6%) і баскетбол (36,4%), а також лижна підготовка (39,0%) і плавання (36,4%). Відвідувати уроки лижної підготовки мають бажання 71,9% опитаних учнів 5–9 класів.

3. Проведений аналіз показників захворюваності учнів 5–9 класів дозволив встановити, що вони достовірно не відрізняється у хлопців і дівчат ($p > 0,05$). Середня тривалість захворювань за навчальний рік децю відрізняється в учнів різних статевих груп. Визначено збільшення середньої кількості випадків захворюваності на одного учня за навчальний рік з 1,5–1,8 у п'ятому класі до 2,5–2,8 – у дев'ятому, а також середньої кількості днів, пропущених через хворобу з 7,1–9,3 у п'ятому до 13,7–14,8 – у дев'ятому. У структурі поширеності захворювань за окремими класами хвороб в учнів середнього шкільного віку досліджуваних шкіл переважають хвороби кістково-м'язової системи (19,9%), ендокринної системи (14,2%), хвороби ока і його придаткового апарату (13,8%) та органів дихання (9,8%). Виявлено негативну динаміку поширеності захворювань кістково-м'язової системи з 5 до 9 класу з 11,4% до 31,1% відповідно.

4. Аналіз показників морфофункціонального стану учнів 11 і 12 років свідчить про те, що більшість отриманих середньостатистичних результатів відповідають морфологічному статусу дітей цього віку. Середні величини ЖСН досліджуваних підлітків виявились нижче вікових норм.

Згідно з результатами комплексної оцінки розвитку фізичних якостей учнів за нормативами шкільної програми виявлено недостатній рівень розвитку у хлопців і дівчат аеробної витривалості (55–69% і 65–90%), швидкості (44–57% і 50–62%), гнучкості (44–50% і 24–32%), спритності (6–31% і 21–38%), м'язової сили (0–8% і 9–19%), швидкісно-силових якостей (16–27% і 5–9%). Більшість досліджуваних підлітків 11–12 років (57,4–74,1%) мали достатній рівень загальної фізичної підготовленості.

Середній рівень фізичного здоров'я визначено у 42% хлопців та 46% дівчат 11–12 років. Незадовільний етап фізичного здоров'я було зафіксовано у 55% учнів і

45% учениць. Лише у 3% хлопчиків і у 9% дівчат, серед досліджуваних учнів, визначено вище середнього та високий рівень фізичного здоров'я.

5. Згідно з даними кореляційного аналізу результат пересування на лижах протягом 12 хвилин (визначений в метрах) має достовірні ($p < 0,05-0,001$) зв'язки з показниками фізичного розвитку, рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості (11 співвідношень з 17). Найвищий ступень взаємозв'язку в підлітків 11–12 років зафіксовано з ЧСС у спокої ($r_{xy} = -0,61-0,67$) та рівнем фізичного здоров'я ($r_{xy} = 0,66-0,70$). Результат пересування на лижах протягом 12 хвилин (визначений в метрах) у цьому віці взаємопов'язаний з рівнем розвитку швидкості, спритності і силової витривалості.

6. Розроблено варіативний модуль «Лижна підготовка» до навчальної програми з фізичної культури учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Відмінною особливістю даного модуля стали: зміна розподілу навчального матеріалу за роками вивчення порівняно з іншими програмами; включення до змісту навчального матеріалу всіх років вивчання ігор на лижах; використання спеціальних і прикладних вправ лижника у безсніжний період; включення до орієнтовних нормативів оцінювання техніки виконання основних лижних вправ.

Для більш ефективного застосування засобів лижної підготовки з метою підвищення рівня фізичного здоров'я підлітків 11–12 років була розроблена методика, яка передбачала використання таких засобів лижної підготовки, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і об'ємом відповідно до індивідуальних можливостей організму учнів.

7. Про ефективність запропонованої методики свідчать результати проведеного дослідження в групах підлітків 11–12 років з низьким, нижче середнього і середнім рівнем фізичного здоров'я. Так, достовірно ($p < 0,01$) збільшилась в підлітків експериментальних груп з низьким, нижче за середній і з середнім рівнем фізичного здоров'я ЖСЛ на 8,5–11,2% у хлопців і на 9,1–9,6% у дівчат; знизився АТ систолічний на 4,9% у дівчат з низьким і нижче середнього рівнем фізичного здоров'я ($p < 0,01$); ЧСС у спокої достовірно ($p < 0,05-0,001$) знизилась в усіх експериментальних групах підлітків на 1,5–6,0%, а затримка дихання на вдиху збільшилась у даних групах на 22,5–42,2% ($p < 0,05-0,01$). КЕК також зазнав позитивних змін в експериментальній групі дівчат з низьким і нижче середнього рівнем фізичного здоров'я на 15,3%. Достовірно ($p < 0,05-0,001$) підвищився рівень фізичної працездатності – індекс Руф'є знизився у школярів усіх експериментальних груп на 11,9–16,2%, за винятком групи дівчат з середнім рівнем фізичного здоров'я ($p > 0,05$). Інші показники також зазнали за час експерименту позитивних змін, але достовірність змін не було підтверджено ($p > 0,05$). Майже всі показники контрольних груп підлітків з низьким, нижче за середній і з середнім рівнем фізичного здоров'я достовірно не змінилися ($p > 0,05$). Винятком став час затримки дихання на вдиху в групі хлопців з низьким і нижче середнього рівнем фізичного здоров'я, який зріс на 10% ($p < 0,05$).

Загальний рівень фізичного здоров'я покращився у 73,7% учнів і 69,0% учениць експериментальної групи з низьким і нижче середнього рівня здоров'я проти 31,0% і 24,6% контрольної групи та у 10,0% хлопців і 28,6% дівчат експериментальної групи із середнім рівнем проти 0,0% контрольної групи.

В експериментальних групах підвищився рівень аеробної витривалості на 29,7–43,5% ($p < 0,001$), швидкості – на 4,4–5,5% ($p < 0,01–0,001$), спритності – на 2,5–4,3% ($p < 0,05–0,001$), швидкісно-силових якостей – на 4,4–6,8% ($p < 0,05$) (окрім групи дівчат з середнім рівнем фізичного здоров'я де приріст склав 3,0% ($p > 0,05$)). Рівень загальної фізичної підготовленості підлітків в експериментальних групах з низьким і нижче середнього рівня фізичного здоров'я зріс на 26,3–31,0% проти 8,0–10,4% контрольної групи; з середнім рівнем фізичного здоров'я – на 14,3–30,0% проти 0,0–4,0%.

Середня кількість зафіксованих випадків захворювань на одного учня і середня кількість днів, пропущених одним учнем через хворобу за час експерименту виявились удвічі меншими в підлітків усіх експериментальних груп, за виключенням групи дівчат з середнім рівнем фізичного здоров'я. Достовірність ($p < 0,05$) різниці підтверджена в різних статевих групах учнів з низьким і нижче середнього рівнем фізичного здоров'я і у групі хлопців з середнім рівнем здоров'я.

8. Результати експерименту дозволили розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури, педагогів-спеціалістів з фізичного виховання щодо раціонального застосування засобів лижної підготовки на уроках фізичної культури в школі під час вивчення варіативного модуля «Лижна підготовка». Їх використання сприяє, окрім засвоєння елементів техніки пересування на лижах, ще й підвищенню рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості, морфофункціонального стану, зниженню захворюваності підлітків 11–12 років.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з науковим обґрунтуванням використання засобів лижної підготовки в системі секційних занять студентів з метою підвищення рівня їх фізичного здоров'я.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких відображені основні наукові результати дисертації

1. Ворона В. В. Аналіз змісту розділу «Лижна підготовка» навчальних програм з фізичної культури школярів / В. В. Ворона // Молода спортивна наука України : [зб. наук праць з галузі фізичної культури та спорту]. – Вип. 14 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2010. – Т. 2. – С. 51–55.

2. Ворона В. В. Мотивація школярів 5–9 класів до занять фізичною культурою у зимовий період / В. В. Ворона // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 8 (70). – С. 13–16.

3. Ворона В. В. Оздоровчий вплив засобів лижної підготовки на організм людини / В. В. Ворона // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 27–29.

4. Ворона В. В. Вплив занять лижною підготовкою на захворюваність учнів 5–9 класів / В. В. Ворона // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» : [зб. наукових праць]. – Ж. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – Випуск 10. – С. 151–154.

5. Ворона В. В. Вплив занять лижною підготовкою на рівень фізичної підготовленості молодших підлітків / В. В. Ворона // Молода спортивна наука України : [зб наук праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини]. – Вип. 15 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Т. 2. – С. 38–42.

6. Ворона В. В. Вплив засобів лижною підготовкою на рівень фізичного здоров'я підлітків / В. В. Ворона // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2011. – № 1. – С. 7–9.

7. Ворона В. В. Вплив засобів лижною підготовкою на фізичний етап підлітків 11–12 класів / В. В. Ворона // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 43–45.

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

8. Ворона В. В. Характеристика засобів лижної підготовки й особливості їх використання на уроках фізичної культури / В. В. Ворона // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 5 (7). – С. 147–154.

9. Ворона В. В. Оздоровчий ефект засобів лижної підготовки в системі урочних занять підлітків з різним рівнем фізичного здоров'я / В. В. Ворона // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 86. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: Автори, 2011. – С. 161–164.

10. Ворона В. В. Врахування вікових анатомо-фізіологічних особливостей дітей середнього шкільного віку при плануванні занять з лижної підготовки / В. В. Ворона, А. М. Рагов // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (Суми, 28–29 квітня 2011) : 2 т. / відп. ред. М. О. Лянной; наук. ред. Т. О. Лоза. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – Т. 1. – С. 45–48. *Здобувачеві належить аналіз наукової літератури, дослідження вікових анатомо-фізіологічних особливостей дітей середнього шкільного віку, аналіз та узагальнення отриманих результатів, підготовка статті до друку.*

11. Ворона В. В. Варіативний модуль «Лижна підготовка». 5–9 класи (1–5 роки вивчення) / В. В. Ворона, І. В. Пата // Фізична культура в школі : 5–11 класи : [методичний посібник] / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – С. 169–179. *Здобувачеві належить розробка змісту навчального матеріалу і орієнтовних навчальних нормативів.*

АНОТАЦІЇ

Ворона В. В. Ефективність застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, МОН України, Харків, 2014.

Дисертаційну роботу присвячено визначенню ефективності застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків. На підставі теоретичного аналізу розділу «Лижна підготовка» навчальних програм з фізичної культури учнів було розроблено варіативний модуль «Лижна підготовка» навчальної програми з фізичної культури учнів 5–9 класів. Відмінною особливістю даного модуля стали зміна розподілу навчального матеріалу за роками вивчення порівняно з іншими програмами, включення до змісту навчального матеріалу всіх років вивчення ігор на лижах, вивчення спеціальних і прикладних вправ лижника, включення до орієнтовних нормативів оцінювання техніки виконання основних лижних вправ. Для ефективного вивчення розробленого модуля запропоновано методичку для учнів 11–12 років з різним рівнем фізичного здоров'я, яка базується на застосуванні раціонально збалансованих за спрямованістю, потужністю і об'ємом відповідно до індивідуальних можливостей організму підлітків засобів лижної підготовки.

Після експериментальної перевірки ефективності використання варіативного модуля «Лижна підготовка» за розробленою методикою було отримано статистично достовірні дані покращення показників морфофункціонального стану, рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості підлітків, зниження захворюваності.

Ключові слова: підлітки, засоби лижної підготовки, варіативний модуль «Лижна підготовка», методика, ефективність.

Ворона В. В. Эффективность применения средств лыжной подготовки в системе урочных занятий по физической культуре подростков. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Харьковская государственная академия физической культуры, МОН Украины, Харьков, 2014.

Диссертационная работа посвящена определению эффективности применения средств лыжной подготовки в системе урочных занятий по физической культуре подростков.

Анализ данных научно-методических источников свидетельствует, что в настоящее время проводится активная работа по разработке и внедрению в учебный процесс урочных занятий школьников различных оздоровительных технологий. В то же время, не рассмотренными остаются вопросы относительно разработки программ и методик целенаправленного повышения уровня индивидуального здоровья подростков средствами лыжной подготовки.

Изучение мотивации учеников среднего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями зимой показало, что среди мотивов преобладают: укрепление здоровья – 65,3%, развитие физических качеств – 42,9%, усовершенствование формы тела – 36,0%, общение с друзьями – 22,0% и удовлетворение потребности в движении – 20,3%. К наиболее популярным видам двигательной активности на уроках физической культуры зимой относятся спортивные игры – футбол, волейбол и баскетбол, а также лыжная подготовка и

плавание. Посещать уроки лыжной подготовки имеют желание 71,9% опрошенных учеников 5–9 классов.

В ходе констатирующего эксперимента выяснилось, что большинство подростков (42% мальчиков и 46% девочек) имеют средний уровень физического здоровья и находятся в группе риска возникновения заболеваний. Неудовлетворительное состояние здоровья было выявлено у 55% учеников и 45% учениц. Лишь 3% мальчиков и 9% девушек имеют выше среднего и высокий уровень здоровья.

Согласно данным корреляционного анализа результаты передвижения на лыжах имеют достоверные связи с показателями физического развития, уровня физического здоровья и физической подготовленности (11 соотношений из 17). Наибольшая степень взаимосвязи данного показателя у подростков 11–12 лет зафиксирована с ЧСС в покое ($r_{xy} = -0,61-0,67$) и уровнем физического здоровья ($r_{xy} = 0,66-0,70$). Результат передвижения на лыжах в этом возрасте взаимосвязан с уровнем развития скорости, ловкости и силовой выносливости.

На основании теоретического анализа раздела «Лыжная подготовка» учебных программ по физической культуре учеников была разработана вариативный модуль «Лыжная подготовка» учебной программы по физической культуре учеников 5–9 классов. Особенностью данного модуля стали изменение распределения учебного материала по годам изучения в сравнении с другими программами, внесение в содержание учебного материала всех лет изучения игр на лыжах, применение специальных и прикладных упражнений лыжника в бесснежный период, включение в ориентировочные нормативы оценивания техники выполнения основных лыжных упражнений. Для эффективного применения средств лыжной подготовки с целью повышения уровня физического здоровья подростков 11–12 лет была разработана методика, которая предусматривает использование средств лыжной подготовки, которые рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему согласно индивидуальным возможностям организма учеников.

После экспериментальной проверки эффективности использования вариативного модуля «Лыжная подготовка» по разработанной методике были получены статистически достоверные данные улучшения показателей морфофункционального состояния, уровня физического здоровья и физической подготовленности подростков 11–12 лет, снижения заболеваемости.

Результаты эксперимента позволили разработать практические рекомендации для учителей физической культуры, педагогов-специалистов по физическому воспитанию относительно рационального применения средств лыжной подготовки на уроках физической культуры в школе во время изучения вариативного модуля «Лыжная подготовка». Их использование способствует, кроме усвоения элементов техники передвижения на лыжах, повышению уровня физического здоровья и физической подготовленности, морфофункционального состояния, снижению заболеваемости подростков 11–12 лет.

Ключевые слова: подростки, средства лыжной подготовки, вариативный модуль «Лыжная подготовка», методика, эффективность.

Vorona V. V. Efficiency of Skiing Training Means in the System of Physical Training Lessons for Teenagers. – As a Manuscript.

Thesis for the Degree of Candidate of Science of Physical Education and Sport, speciality 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Groups of Population. – Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2014.

This thesis focuses on defining the efficiency of adjusting of skiing training means in the system of physical training lessons for teenagers. On the basis of theoretical analysis of the part «Skiing training» of physical training curriculum for pupils the author worked out a variant module «Skiing training» of the physical training curriculum for 5-9th form pupils. The original feature of this module is a change of the syllabus according to the years of studying in comparison to other curriculums, introduction of skiing games, studying special and applied skiing exercises to the all-forms syllabus, introduction of evaluating technique of doing basic skiing exercises. For effective studying of the developed module the author has presented the technique for 11–12-year-old pupils with a different health state, which is based on using rationally balanced means of skiing training according to direction, force and volume due to the individual capacities of teenagers' organisms.

After the experimental survey of efficiency of the variant module «Skiing training» in accordance with the developed technique the statistically proved data of improving parameters of morphofunctional state, level of physical health and capacity of teenagers, increasing of ability to work and decreasing of sick rate have been gathered.

Key words: teenagers, skiing training means, a variant module «Skiing training», technique, efficiency.